



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación

  
**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO



# Educación especial

**Ciencias Naturales y Tecnologías.**  
**“Estilo de vida saludable”**

**6° Primaria**



# ¿Qué voy a aprender?

## Aprendizaje(s) sustantivo(s) o Aprendizaje(s) fundamental(es)

- ✓ Argumenta y reconoce la importancia de la dieta correcta, del consumo de agua simple potable, la activación física, el descanso y el esparcimiento para promover un estilo de vida saludable.
- ✓ Comprende textos para adquirir nuevos conocimientos.
- ✓ Amplía su conocimiento acerca de temas específicos con la lectura de textos informativos.



# ¿Qué voy a aprender?

## Temas que conocerás:

- ✓ Tema 1. Haciendo un afiche
- ✓ Tema 2. ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?
- ✓ Tema 3. Plan de vida saludable



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida a los niños y niñas con Aptitudes Sobresalientes y altas capacidades intelectuales, con la participación de los padres de familia; contiene orientaciones para el desarrollo de actividades desde casa, para cuatro semanas de trabajo, un tema por semana, basadas en la metodología por proyectos. Permita que el alumno (a) realice las actividades lo más independiente posible, apoyando en los temas necesarios.

## Materiales:

- Libreta.
- Lápiz.
- Bolígrafos.
- Cartulinas
- Borrador.
- Colores
- Resistol
- Tijeras
- Imágenes sobre estilos de vida saludables
- Celular (opcional)
- Televisión (opcional)

# ¿Qué necesito?

Te recomendamos que con ayuda de tus padres o tutor puedas mantener contacto con el o la maestra (o) de grupo para resolver tus dudas respecto al trabajo. Así como para tomar acuerdos sobre la entrega de evidencias físicas o en digital.

Genera con ayuda de alguno de tus padres o tutor un portafolio de evidencias que te ayude a reflexionar e identificar cómo ha sido tu ritmo de aprendizaje, reconociendo tus fortalezas y áreas de mejora.

Haz tu portafolio seleccionando los trabajos como textos, dibujos, problemas, organizadores gráficos que, demuestren el logro del Aprendizaje Esperado.

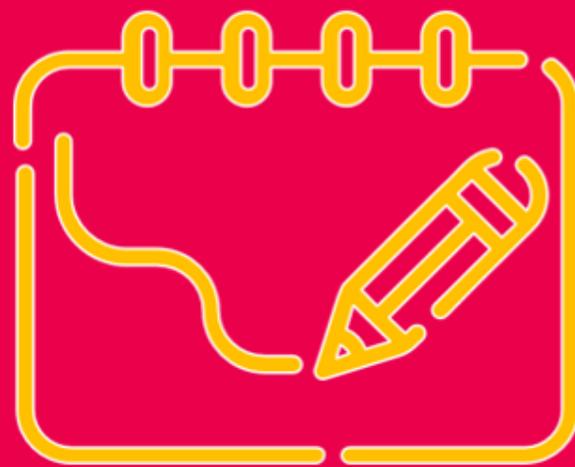
Elige los trabajos que mejor demuestren tu aprendizaje, y guárdalo ya sea a través de una fotografía, un video, hojas del cuaderno etc. Para que se los puedas mostrar a tu maestro (a).



# Organizador de actividades:

Semana	Tema	Actividad	Producto
1 y 2	Haciendo un afiche	¿Qué es un afiche? El semáforo Los hábitos alimenticios	Investigación sobre afiches Responder preguntas Usar el Semáforo Organizar la información Elaboración de afiche
3	¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?	Veo, pienso, me pregunto Entrevista a mi Familia	Analizar un video Realizar organizador Elaborar preguntas para entrevista Realizar entrevista
4	Plan de vida saludable	Un plan de vida saludable	Buscar video en la Red Tomar notas Responder preguntas Hacer una tabla

**¡Manos a la obra!**



# Actividad de inicio

1. Al hacer una investigación es importante que tengas fuentes de consulta confiables. Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.

- ¿De qué forma organizarías tu investigación ?
- ¿Cómo sabrías si la información que elegiste es confiable?
- ¿Cómo organizar tu información para saber si la puedes usar en tu reporte?

Para corroborar la veracidad en tu información usa la técnica del semáforo, coloca en el color verde la información que si tiene relación con tu proyecto, en amarillo aquello que te causa dudas o que se requiere verificar y en rojo la información que no se relaciona en nada con el la investigación y solo te quita tiempo. Usa esta técnica en este y otros proyectos.



Información falsa o errónea



Información que causa dudas y tiene que verificarse?



Información que sirve a mi proyecto

# Tema 1. Haciendo un afiche

1. Ahora que cuentas con información que puede ayudarte a realizar una investigación adecuada. Busca en internet o en libros, información sobre los “afiches” y cómo se elaboran.

- Recuerda consultar en varias fuentes y autores.
- Puedes buscar algunos ejemplos sobre cómo se ven.

2. En esta parte del proyecto deberás elaborar un afiche sobre los hábitos alimenticios:

Para ello, se plantean los siguientes puntos que puedes investigar como referencia para tu producto final.

# Tema 1. Haciendo un afiche

3. Realiza una lista con todas las preguntas que puedas imaginar acerca de la forma en que se están alimentando en tu hogar. Por ejemplo ¿Estamos comiendo saludablemente? ¿Cuál será la mejor manera de mantener un estilo de vida saludable?
4. Hacer énfasis en aquellas que demuestren una buena o mala alimentación.
5. Escribe en una hoja de tu cuaderno o en algún dispositivo electrónico tus notas y preguntas para que puedas seleccionar aquellas que te parecieron mas adecuadas y descartar algunas de ellas.
6. Recuerda el objetivo del afiche. Relaciona lo que has investigado sobre la sana alimentación, usa todos estos elementos y elabora tu producto. “El afiche sobre la buena alimentación”.

Los siguientes puntos, son referencias que puedes tomar en cuenta para organizar la información que vas a seleccionar para tu afiche; pide ayuda a un adulto si lo crees necesario.

a) Listado de preguntas:

Piensa y escribe todas las preguntas que tengas acerca de la buena alimentación.

b) Preguntas sobre la buena alimentación de tu hogar

Relaciona la información que vas a investigar con situaciones en casa, para buscar datos interesantes. Escribe lo que se te ocurra en forma de preguntas para obtener información relevante.

c) Preguntas sobre la mala alimentación en tu hogar

Relaciona la información que vas a investigar con situaciones en casa, para buscar datos interesantes. Escribe lo que se te ocurra en forma de preguntas para obtener información relevante.

Los siguientes puntos, son referencias que puedes tomar en cuenta para organizar la información que vas a seleccionar para tu afiche; pide ayuda a un adulto si lo crees necesario.

d) Elección de las preguntas que vas a ilustrar en tu afiche.

De lo anterior, puedes ir centrándote en preguntas o puntos más específicos; escríbelos en tu cuaderno.

e) Elección de materiales para tu afiche

Busca en casa qué materiales tienes para elaborar tu afiche, trata de no comprar tanto material, es mejor si aprovechas lo que ya tienes, pero que sea útil para tu afiche, en caso de que quieras hacerlo en físico.

f) Elaboración del afiche con materiales o digital

Comienza a plasmar lo que has encontrado de relevante, de manera ordenada y cómo se te sugiere en la información sobre la elaboración de afiches.

Puedes hacerlo con materiales en versión física o utiliza tus habilidades y recursos tecnológicos.

Los siguientes puntos, son referencias que puedes tomar en cuenta para organizar la información que vas a seleccionar para tu afiche; pide ayuda a un adulto si lo crees necesario.

g) Formas en que se puede dar a conocer el afiche a tu familia.

Valora los recursos con los que cuentas y utilízalos, ya sea que puedas tomar fotos, videos o enviar tu presentación a tu familia.

h) Formas en que se puede dar a conocer el afiche a tus compañeros (as).

De la misma manera, valora los recursos con los que cuentas tú y tus compañeros (as) para hacer llegar tu afiche.

i) Ideas sobre cómo se puede mejorar mi afiche y el de mis compañeros

Compara tu afiche con otros ejemplos que hay en internet y observa si hay algo que puedes mejorar o ya está listo para compartirse con otros (as).

# Tema 1. Haciendo un afiche

- Elige un título llamativo para tu afiche y piensa para quién va dirigido, incorpora muchas imágenes y poco texto con letras creativas, cuidando el uso de colores que sean visibles.
- Incluye datos interesantes sobre el tema para que tu afiche sea interesante para el público al que va dirigido.
- Piensa en distintas formas en las que puedes hacer llegar el afiche a tu maestro (a) y a tus compañeros (as). (fotos, videos, padlet, gifs etc.). También puedes mostrarlo a tu familia, explicando por qué creíste importante incluir esa información acerca de los hábitos alimenticios.

# Tema 1. Haciendo un afiche

7. A continuación se presenta una forma en que puedes organizar la presentación de tu afiche, esta es una opción que te puede servir para este y otros proyectos que desarrolles.

- Explica el título.
- Recorre el contenido en orden, explicando la importancia de haberlo colocado en el afiche.
- Presenta el propósito de esa información, como: ayudar a otros a conocer cómo llevar una buena alimentación, dar a conocer datos sobre investigaciones sobre la buena alimentación, etc. Dependerá de la información que hayas incluido. Si es necesario explica por qué has elegido los dibujos que incorporaste.

# Tema 1. Haciendo un afiche

8. Es momento de concluir la actividad. Realiza, por última vez, una minuciosa revisión de tu afiche e identifica si no tiene errores de ortografía, si se comprende lo que escribiste, si las imágenes se relacionan con los textos.

9. Comparte con tu familia de manera oral y después escribe en tu cuaderno tus reflexiones finales, a partir de las siguientes preguntas:

¿Estamos comiendo saludablemente?

¿Cuál será la mejor manera de alimentarnos en casa?

Plantea junto con tu familia, pequeñas soluciones o modificaciones que se pueden hacer para mejorar su salud a través de la alimentación.

# Cierre de la actividad.

**Autoevaluación:** Es importante que constantemente identifiques las cosas que has hecho de manera adecuada, en cuáles requieres mejorar y en cuáles crees que necesitas ayuda; así como las actividades que fueron fáciles y las que fueron más difíciles.

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Qué recurso visual es mejor para presentar la información como la que has compartido sobre la buena alimentación, el afiche, un tríptico, un folleto? ¿Por qué?
- ¿Cómo te sentiste haciendo una investigación sobre los afiches?
- ¿Crees que tu afiche ayudó a otros (a) a reflexionar sobre la buena alimentación?
- ¿Cómo podrías mejorar la elaboración del afiche?
- ¿Tuviste ayuda de un adulto para realizarlo? ¿Por qué?
- ¿Sobre qué otros temas te gustaría hacer un afiche?

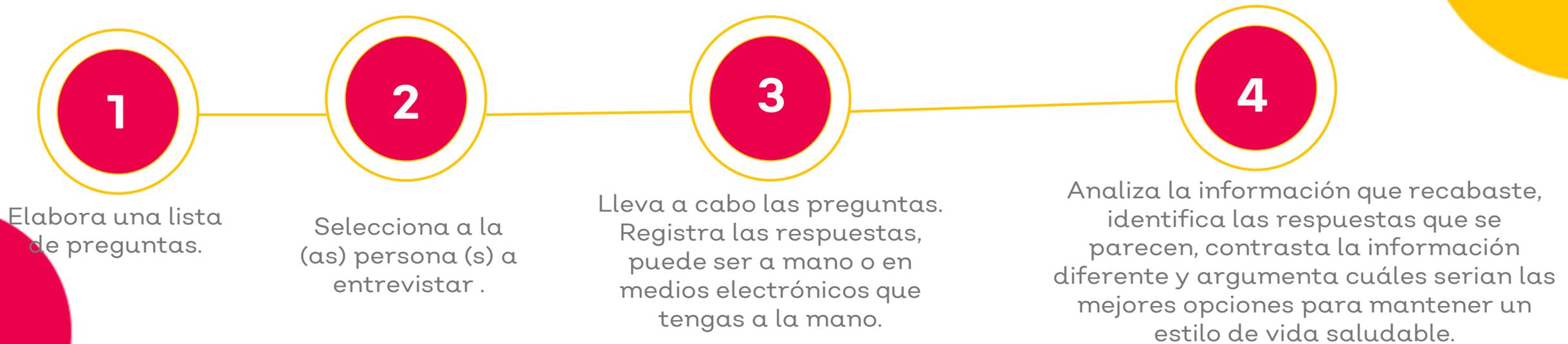
# Tema 2. ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

1. Con ayuda de un adulto, elige un video de internet, a través de su celular. Si no es posible, busca un comercial en la televisión o revista, acerca de un estilo de vida saludable, incluso puedes tomar una envoltura de alimentos y pensar en cómo ese alimento está relacionado con la vida saludable o con lo contrario.
2. Copia en tu cuaderno la siguiente tabla y registra tus respuestas. Escribe una conclusión final acerca de cómo los mensajes de la televisión, el internet o la publicidad nos ayudan o no a mantener un estilo de vida favorable.

<b>Veo</b>	<b>Pienso</b>	<b>Me pregunto</b>
¿Qué es lo que observas en ese anuncio o imagen?	¿Qué es lo que piensas al verlo?	¿Ayuda a pensar en tener un estilo de vida saludable? ¿Por qué?

# Tema 2. ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

3. Para la siguiente actividad, realiza una entrevista a varios miembros de tu familia, para saber cuáles son los hábitos que conforman un estilo de vida saludable y cuál es la importancia de una dieta balanceada, el consumo de agua, la activación física y el esparcimiento para mantener un estilo de vida saludable. En caso de necesitarlo, utiliza los siguientes pasos para la elaboración de la entrevista.



## Tema 2. ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

4. Selecciona la información mas relevante obtenida de la entrevista para identificar las 5 ideas más importantes para favorecer un estilo de vida saludable, en relación a la alimentación, actividad física y esparcimiento.

A diagram consisting of five red circles with white outlines, each containing the text 'Idea 1' through 'Idea 5' in white. The circles are connected by a horizontal yellow line. Below each circle is a white rectangular box with a black border, intended for writing the details of each idea.

Idea 1	Idea 2	Idea 3	Idea 4	Idea 5

5. Muestra estas ideas a tu familia, a tu maestro (a) y pregunta qué es lo que piensan de tus descubrimientos. Haz una votación sobre la que consideren mejor de esas 5 ideas.

# Tema 2. ¿Cómo mantener un estilo de vida saludable?

5. Selecciona la información más relevante obtenida de la entrevista para identificar 5 acciones que dificultan mantener un estilo de vida saludable, en relación a la alimentación, actividad física y esparcimiento.

The diagram consists of five red circles arranged horizontally, each containing the text 'Acción 1', 'Acción 2', 'Acción 3', 'Acción 4', and 'Acción 5' respectively. The circles are connected by a thin yellow line. Below each circle is a white rectangular box with a black border, intended for the user to write down the relevant information from their interview.

Muestra estas acciones a tu familia, a tu maestro (a) y pregunta qué es lo que piensan de tus descubrimientos.

## Cierre de la actividad:

6. Para concluir el tema es importante que compartas tus hallazgos con tus compañeros (as) y con tu profesor o profesora, de igual manera que conozcas la información que se comparte en otros medios.

Busca información al respecto en internet, mantente atento (a) y trata de identificar si existen puntos en los que coinciden lo que presentan en el video o artículo, con lo que has encontrado de relevante en la entrevista aplicada. Realiza tus reflexiones por escrito.

Así mismo responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:

- ¿Cómo valorarías los aprendizajes que has logrado?
- ¿Hay algo que no te salió como esperabas?
- ¿Qué cosas crees que debes mejorar en la realización de actividades?
- ¿Crees que la entrevista que aplicaste, realmente te permitió obtener información relevante?
- ¿Antes de hacer la entrevista, tu opinión era similar a lo que respondió tu familia?

# Tema 3. ¡Un plan de vida saludable!

1. Realiza una búsqueda a través de videos en la red sobre:

- Cómo hacer la actividad física en el hogar.
- El Agua: como fuente de vida.
- ¿Qué si debo comer y qué no, para estar saludable?
- ¿Cómo cuidar la salud emocional en casa?

Toma nota de las ideas mas importante o realiza un mapa mental para realizar las actividades siguientes.

2. A partir de los video que has visto, reflexiona sobre:

- ¿Qué cosas puedes mejorar, para tu consumo diario de alimentos? tomando como base el plato del buen comer y la jarra del buen beber.
- ¿Cómo podrías ayudar a tu familia para evitar el consumo de alimentos de escaso valor nutricional (comida chatarra) y de bebidas azucaradas que pueden dañar la salud?

¿Cómo podrías ayudar a tu familia para que organicen actividades físicas, ejercicios divertidos y/o deportes en los que todas y todos participen, para favorecer una vida saludable?

# Tema 3. ¡Un plan de vida saludable!

3. Para responder a las preguntas anteriores, responde lo que se solicita en el siguiente cuadro, el cual puedes copiar en tu cuaderno. En la primer columna registra todas las acciones o hábitos que realiza tu familia, sin importar si son saludables o no. En las columnas 2 y 3, coloca una palomina o cualquier marca para indicar qué tipo de hábito es (saludable o no); al finalizar, puedes llenar la columna con una o dos propuestas para mejorar los hábitos que no son saludables para tu familia. Puedes consultar en internet, buscar apoyo de un profesional.

Hábitos de la familia	Saludables	No son saludables	Cómo podemos mejorar

Intentar cambiar nuestros hábitos no es una tarea sencilla, se requiere tener el conocimiento suficiente de lo que implica y sus consecuencias, así como decisión, esfuerzo y el apoyo de nuestra familia y de otras personas de la sociedad.

# Cierre de la actividad:

Ahora es importante que compartas tus hallazgos con tus compañeros (as), profesor (a) y familia, pregúntales: ¿Qué les ha parecido tu investigación? ¿Qué podrían aportar? ¿Cómo creen que pueden utilizar esa información para su beneficio?

Responde en tu cuaderno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué cambios en el estilo de vida de tu familia crees que se requieren para mejorar la actividad física?
- ¿Cuáles crees que son los riesgos que tiene para tu salud no tener actividad física?
- ¿Crees que bailar es una opción adecuada para la actividad física? ¿Por qué?
- ¿Qué alimentos crees que se pueden incorporar a la dieta familiar para una mejor alimentación?
- ¿Cómo podrías saber las calorías de algunos alimentos que consumimos?

# ¿Qué aprendí?



Este espacio tiene la intención de evaluar la forma en que has elaborado tus actividades, poco a poco, podrás incorporar anotaciones sobre las estrategias que funcionaron –y que podrías volver a aplicar en otras actividades o los siguientes proyectos escolares–, las que no resultaron bien y las que requieren más trabajo, para ello, resuelve el siguiente recuadro. Recuerda copiar este ejercicio en tu cuaderno y compartirlo con tu profesor o profesora.

- ¿Qué ocurrió con mis actividades?

Actividad	¿Funcionó?			¿Por qué pasó así?	¿Qué cosas crees que podrías hacer para que funcione mejor?
	Bien	Regular	Mal		

**Para aprender  
más...**



# Incluir:

- Descubre más información, videos y formas de hacer tus proyectos de “Vida saludable” y proponer formas distintas para mostrar tu trabajo a la comunidad educativa, para que tanto padres, maestros (as), directivos y alumnos, (as) tengan varias opciones para mejorar sus hábitos de vida saludable. Pero sobre todo, para ti mismo (a).

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Apartado para los padres:

- Mantengan estrecha comunicación con el maestro (a) del alumno (a) para cualquier duda o aclaración.
- Recuerden que las capacidades de su hijo (a) en ocasiones harán que las cosas parezcan fáciles para él/ella pero aún así requiere de ayuda y acompañamiento.
- Demuestren una actitud positiva con respecto a las actividades, las actitudes y algunos errores o fallos que pueda tener el alumno (a).
- Aliente a su hijo (a) a ser responsable y trabajar independientemente.
- En la medida de lo posible establezcan un horario, con tiempo para la realización de las actividades.
- Orienten a su hijo (a) sobre la elaboración de un cronograma de la secuencia de actividades, para evitar que se sature o se cargue una semana con más actividades que otra.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

María del Rocío González Sánchez

**Encargada del Despacho de Educación Especial**

**Responsable de contenido**

Francisco César Manuel Galván García

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Zapopan, Jalisco. Ciclo escolar 2021-2022

